



腸内にはおよそ 1000 種類ほどの多種多様な細菌が生息しており、それらの数は 100 兆個～1000 兆個あると言われています。顕微鏡で腸内を除くとお花畑のようにみえることから、「腸内フローラ(腸内細菌叢)」とも呼ばれています。腸内細菌は、腸に良い働きをする**善玉菌**と、腸内で有害物質をつくる**悪玉菌**、善玉と悪玉のどちらにも属さず優勢な方に味方する**日和見菌**の 3 種類があります。

腸内フローラの理想的な状況は、

＜善玉菌 2：日和見菌 7：悪玉菌 1＞の状態です



腸内環境はこれらの 3 つの腸内細菌のバランスで決まり、善玉菌が優勢に働いている状況は、腸内環境が良好な状態と言えます。善玉菌と悪玉菌の勢力次第で、腸内の健康状態は日々変わっていきます。

●腸内環境が乱れる主な原因●

- ・食生活の乱れ（脂質や動物性たんぱく質の摂り過ぎ、アルコールの飲み過ぎなど）
- ・不規則な生活 ・睡眠不足 ・ストレス ・抗生物質の服用 ・運動不足 ・加齢 など



●腸内環境が整うと...●

- ①悪玉菌の増殖を抑える
- ②免疫細胞を活性化し、ウィルスや細菌などの病原体から体を守る
- ③腸内環境を正常に保ち、健康な身体を維持する

●腸内環境が良いサインとは●

腸内環境が良好な時の便は、黄色がかった褐色のバナナ状で、水分量 70～80%と柔らかい固形便で、においがそれほど強くありません。また、おならをした時に、においを感じなければ、「腸内環境が良い」と考えられます。



●腸内環境を整えるためには●

・バランスの良い食事を摂る

理想的な食事は、ごはんなどの「主食」を基本に、肉や魚・卵・大豆などたんぱく質主体の「主菜」、野菜・きのこ・海藻などの「副菜」を組み合わせたバランスの良い食事です。それに加えて、下記の食品を意識的に摂取することが大切です。

(乳酸菌(善玉菌の代表)を多く含む食べ物) 味噌、醤油、漬物、キムチ、ヨーグルトなど
 (善玉菌を増加させる食べ物) バナナ、大豆、玉ねぎ、じゃがいもなど



・適度な運動を習慣にする

腸がしっかり働いていると腸内の不要なものが排出されるため、腸内環境に良い影響をもたらします。そのためには、ストレッチやウォーキングなど適度な運動が効果的です。心地よいと感じる程度の軽い運動を習慣にしましょう。



・良質な睡眠をとる

良質な睡眠をとるには、毎朝同じ時間に起きて朝日を浴びる、就寝前にスマホやパソコンなど強い光を浴びない、就寝前にアルコールやカフェインの摂取、喫煙は避けるといったことを習慣にしましょう。

がん健診も大腸ケアには欠かせません。厚生労働省では 40 歳以上を対象とする大腸がん検診として、[年 1 回の便潜血検査](#)を推奨していますので、必ず、受検するようにしましょう。

また、その結果「要精密検査」となった場合は、できるだけ早く大腸内視鏡検査(大腸カメラ)を受けましょう。

